

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI
6:30	FULL BODY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.	TRAINING SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	QUEENAX™ TRAINING SALA QUEENAX® - 45 MIN.	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	6:30
6:30					WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.	6:30
7:20					WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.	7:20
8:00	WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.		PILATES EXPRESS SALA DIRIGIDES - 30 MIN.			8:00
9:00		WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.			HIPOPRESSIUS SALA DIRIGIDES - 25 MIN.	9:00
9:25	IOGA SALA DIRIGIDES - 50 MIN.		IOGA SALA DIRIGIDES - 50 MIN.	ZUMBA® SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	IOGA SALA DIRIGIDES - 50 MIN.	9:25
9:30	CYCLING VIRTUAL VELA STUDIOS - 45 MIN.	CORE VELA STUDIOS - 30 MIN.	CYCLING VIRTUAL VELA STUDIOS - 45 MIN.	XBURN LEVEL UP! VELA STUDIOS - 45 MIN.	QUEENAX™ TRAINING SALA QUEENAX® - 45 MIN.	9:30
10:15		HIIT BOX SALA QUEENAX® - 45 MIN.				10:15
10:35	FULL BODY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.		QUEENAX™ TRAINING SALA QUEENAX® - 45 MIN.	SALUT I ESQUENA SALA DIRIGIDES - 45 MIN.		10:35
10:45					IOGA AERI VELA STUDIOS- 60 MIN.	10:45
13:45	LES MILLS BODYPUMP SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	TRAINING SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.	HIIT BOX SALA QUEENAX® - 45 MIN.		13:45
14:05	QUEENAX™ TRAINING SALA QUEENAX® - 45 MIN.	HIIT BOX SALA QUEENAX® - 45 MIN.	ZUMBA® SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	XBURN LEVEL UP! VELA STUDIOS - 45 MIN.	14:05
15:15	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.		QUEENAX™ TRAINING SALA QUEENAX® - 45 MIN.			15:15
16:00		MOBILITY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.		16:00
17:00	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	FULL BODY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	SALUT I ESQUENA SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	CORE SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	ZUMBA® SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	17:00
17:00			XBURN LEVEL UP! VELA STUDIOS - 45 MIN.			17:00
18:00	ZUMBA® SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	IOGA VINYASA SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	FULL BODY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	LES MILLS BODYCOMBAT SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	18:00
18:00				WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.		18:00
18:00	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.	RIDE RHYTHM CYCLE VELA STUDIOS - 45 MIN.	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.	18:00
19:00	LES MILLS BODYPUMP SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	LES MILLS BODYPUMP SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	ZUMBA® SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	IOGA VINYASA SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	FULL BODY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	19:00
19:00	XBURN LEVEL UP! VELA STUDIOS - 45 MIN.	CALISTHENIA VELA STUDIOS - 50 MIN.	FUNCTIONAL VELA STUDIOS - 60 MIN.		WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS- 60 MIN.	19:00
20:00	FULL BODY SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	PILATES SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	LES MILLS BODYCOMBAT SALA DIRIGIDES - 45 MIN.	QUEENAX™ TRAINING SALA QUEENAX® - 45 MIN.		20:00
20:10	CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.		CYCLING VELA STUDIOS - 45 MIN.		CYCLING VIRTUAL VELA STUDIOS - 45 MIN.	20:10

CAP DE SETMANA

INICI	DISSABTE	DIUMENGE
11:00	XBURN LEVEL UP! VELA STUDIOS - 45 MIN.	
12:00	WOMAN FIT LAB VELA STUDIOS - 60 MIN.	CYCLING VIRTUAL VELA STUDIOS - 45 MIN.

TIPUS D'ACTIVITAT

 FUNCIONAL	 TONIFICACIÓ
 CARDIO	 COS&MENT
 QUEENAX	 HIIT
 SALUT	 PREMIUM SESION**
 VIRTUAL	 EXTERIOR



*La direcció del Club es reserva el dret, quan ho consideri necessari, de modificar el nombre de sessions, el contingut, l'activitat i els tècnics que l'imparteixen.
**Consulta condicions a la recepció del Club.